شرح

ملخص التربية العلمية

4 إبتدائي

جهاز دوران الدم

الجهاز الهضمي

الجهاز التنفسي

الفصل الأول

Tamao halla

الفصل الأول

رابعة إبتدائي

ملخص التربية العلمية

1- التنفس والقواعد الصحية :

1- مسلك الهواء في الجهاز التنفسي :

تتمثل الحركات التنفسية في :

الشهيق ⇐ هو دخول الهواء الغني بغاز الأكسجين إلى الرئتين.

الزفير ⇐ هو خروج الهواء الغني بثاني أكسيد الكربون من الرئتين.

~ أثناء الشهيق يدخل الهواء من المنخارين إلى الرغامى ثم إلى القصبات الهوائية ليصل إلى الرئتين.

~ ويسلك هواء الزفير الاتجاه المعاكس.



رسم تخطيطي للجهاز التنفسي للانسان.

2- التنفس و تغيّر تركيب الهواء:

هواء الشهيق غني بثنائي الأكسجين بينما هواء الزفير غني بغاز الفحم (ثنائي أكسيد الكربون) ومشبع ببخار الماء.

يتغيّر تركيب هواء الشهيق داخل الرئة.

3- القواعد الصحية للتنفس:

يُصيبُ الجهاز التنفسي أمراضًا خطيرة مثل: الربو - سرطان الرئة - الحساسية ...

للمحافظة على صحة الجهاز التنفسي وبالتالي صحة الجسم يجب إتباع مجموعة من القواعد الصحية منها:

~ الابتعاد عن المناطق الملوثة.

~ تجنب التدخين والمدخنين.

~ ممارسة الرياضة.

~ تهوية الغرف باستمرار.

2- الهضم والقواعد الصحية للتغذية:

1- الهضم:

يتكوّن الجهاز الهضمي من:

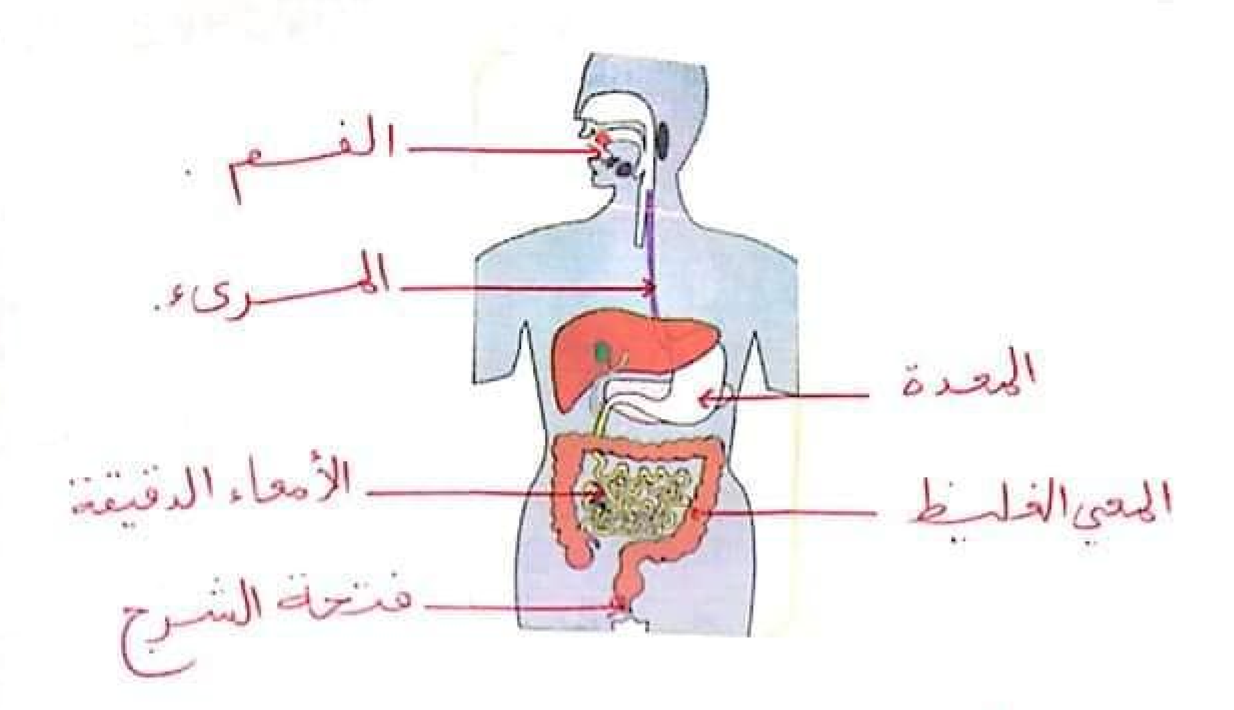
- الفم - المريء - المعدة - المعي الدقيق

- المعي الغليظ والذي ينتهي بفتحة الشرج.

تتعرض الأغذية للتفكيك التدريجي خلال مسارها داخل الأنبوب الهضمي فيتغير مظهرها وتسمى هذه العملية ب:

عملية الهضم

رسم تخطيطي للجهاز الهضمي.



الجهاز الهضمي عند الانسان.

2_أهمية الهضم.

بعد انتهاء الهضم ينتقل قسم من الأغذية المهضومة من المعي الدقيق إلى الدم الذي ينقله إلى كامل أنحاء الجسم، أمّا الأغذية الغير مهضومة فتُطرح على شكل فضلات عن طريق فتحة الشرج.

3- قواعد الصحة الغذائية:

لأنعم بالصحة يجب أن أطبق قواعد الصحة الغذائية وذلك ب:

- غسل اليدين قبل وبعد الأكل
- تناول الأغذية الصحية في أوقات محددة.
- عدم السرعة في الأكل
- المضغ الجيد لأسهل عملية الهضم
- ممارسة الرياضة
- غسل الأسنان بعد كل وجبة غذائية
- النوم الجيد.

3- دوران الدم: tamao halla

1- دور الدم في الجسم

يتكون جهاز دوران الدم لدى الانسان من:

- القلب
- الدم
- الأوعية الدموية.

ينتقل الدم في دورة مغلقة في اتجاه واحد.
يضخ القلب الدم إلى كل أعضاء الجسم ليزودها بالغذاء ويخلصها من الفضلات.

دور الدم:

تزويد أعضاء الجسم بالأكسجين والغذاء وتخليصها من الفضلات والسموم.

2- دور الإسعافات الأولية في حالة النزيف وأهمية التبرع بالدم

التبرع بالدم مهم، لأنه يساهم في إنقاذ حياة المرضى الذين هم في أمس الحاجة إلى نقل الدم

- عند الإصابة بنزيف إثر حادث يجب تقديم بعض الإسعافات الأولية التي قد تنقذ حياة المصاب.

الإسعافات الأولية في حالة النزيف الخارجي:

* يجب الضغط مباشرة على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة.

* رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب.

* تنظيف الجرح بعناية بعد توقف النزيف وتضميده بضمادات نظيفة.

* نقل المصاب إلى المستشفى إن لزم الأمر.

- انتهى الفصل الأول -

